

简明篮球规则图解

[日] 北原宪彦 / 主编 赵子江 / 译



人民体育出版社

[日] 北原宪彦 / 主编

赵子江 / 译

简明篮球规则表



BASKETBALL

人民体育出版社

444586

图书在版编目 (CIP) 数据

简明篮球规则图解 / (日) 北原宪彦主编 ; 赵子江译.

北京 : 人民体育出版社, 2003.

ISBN 7-5009-2496-8

I. 简… II. ①北… ②赵… III. 篮球运动—竞赛
规则—图解 IV. G841.4-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 078936 号

*

人民体育出版社出版发行

北京昌平环球印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×960 32 开本 5.75 印张 88 千字

2004 年 2 月第 1 版 2004 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1—8,100 册

*

ISBN 7-5009-2496-8/G · 2395

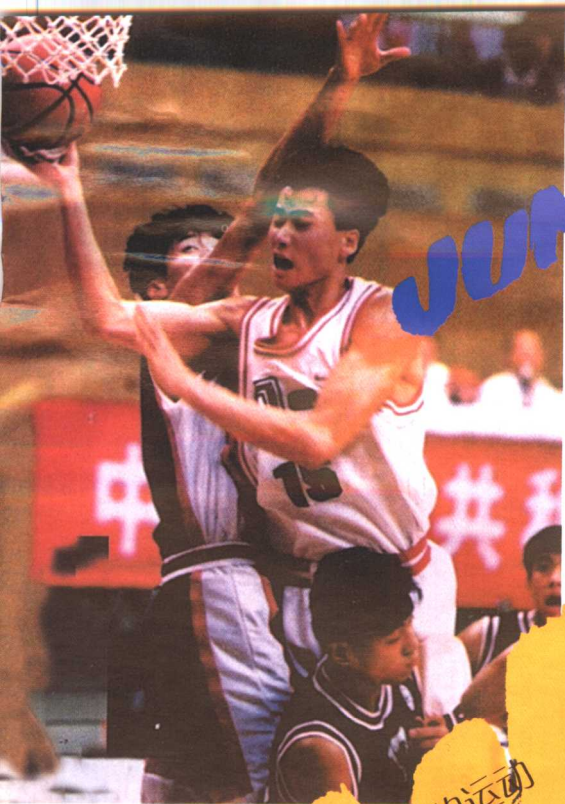
定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)



JUMP!

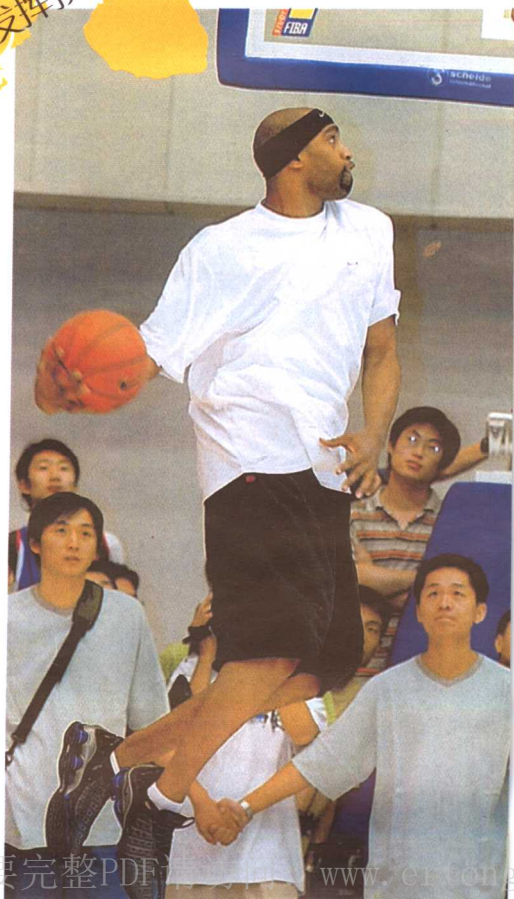
篮球运动是体现速度与力量的运动

SHOT!

世界顶尖水平的 NBA

遵守规则，
尽情地发挥技术

全世界篮球迷的
向往 —— NBA。
那里聚集着众多
的超级巨星，他们
不断挑战人类运
动能力的极限。

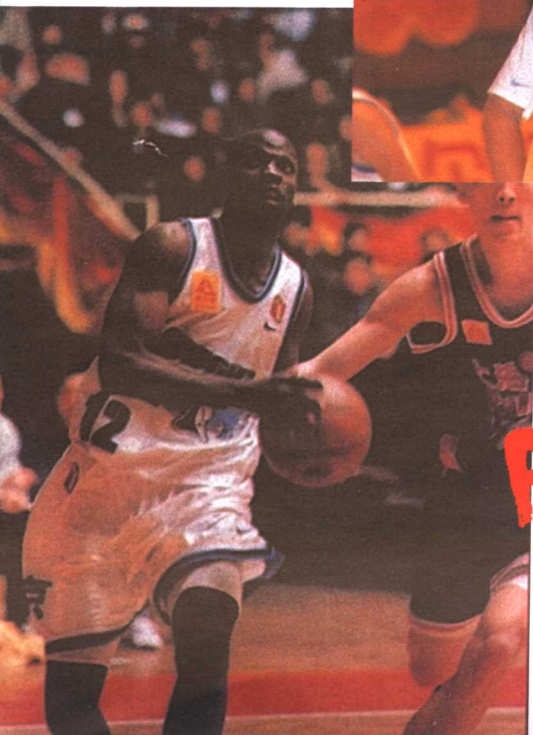


DUNK!



篮球是能够展示人体机能的运动。奔跑，跳跃，投篮，每一次对抗都体现着人类机体的动感。

无论多么赏心悦目的
比赛, 如果没有规则都
不能成立。遵守规则是
必不可少的。

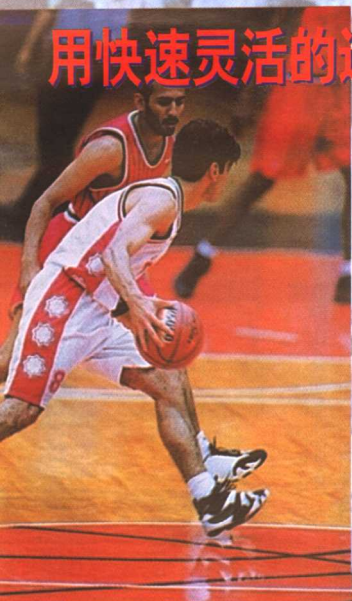


POWER!

凌厉的进攻

用快速灵活的运球和传球 创造投篮机会

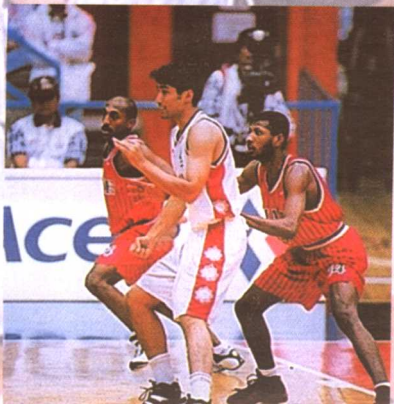
攻防转换瞬息万变的
篮球比赛, 迅捷的动作
是掌握主动权的关键。
用灵活多变的运球和
传球技术攻克防守, 突
破对方的防线投篮得
分。



形成难以突破的防守!



封住 有威胁的队员



进攻方打的是防守阵型的空当。作为防守方，绝对不能让对手发现弱点。积极抢位，在顽强封堵对手的同时，一定不能给对方造成篮下进攻的机会。

两名防守队员夹
击进攻队员。



●合理利用规则的战术



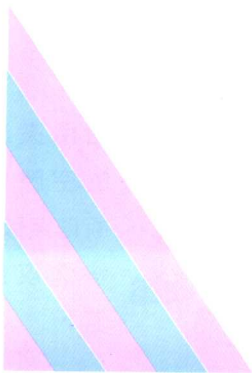
以快速移动突
破防守，瓦解
对方的配合。

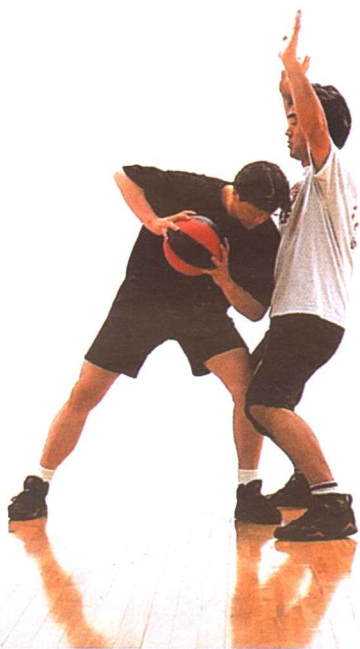
两名防守队员之间缺乏默契，夹击不到位，给对方的进攻留下了空隙。



利用夹击的空隙果断地突破，快速攻击篮下。

从理论上讲, 篮球运动是一项不允许身体接触的运动。但是, 在空间有限的球场内, 由于10名队员高速度地移动, 不可避免会发生身体的接触。





推人犯规、阻挡犯规等是
侵人犯规。犯规往往有利
于对方,因此,要注意遵守
规则。

体现公平竞争精神的球队
才是真正的冠军！

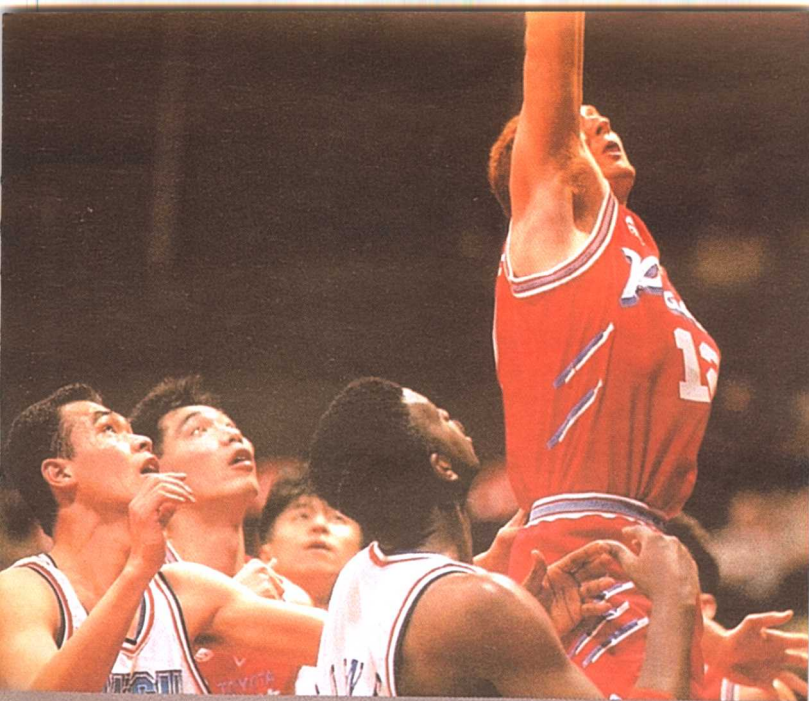


在比赛中尽量 不犯规

不正当的行为会造成技术犯规，身体接触不当会造成侵人犯规。无论是哪一种犯规，都要接受罚则。频繁的犯规会影响比赛的连续性。







最重要的是在平常的训练中培养规范的技术动作。详尽地理解规则，以公平竞争的精神参与比赛，才会感受篮球运动的无穷乐趣。